

Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet

Odsjek za etnologiju i kulturnu antropologiju

Diplomski rad

Uloga sporta u poboljšanju predodžbe o sebi na primjeru Pole dance fitnesa

Jelena Cerinski

Mentor: prof. dr. sc. Goran Pavel Šantek

Rujan 2017.

Zagreb

Izjava o autorstvu:

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad Uloga sporta u poboljšanju predodžbe o sebi na primjeru Pole dance fitnesa izradila potpuno samostalno uz stručno vodstvo mentora Gorana Pavla Šanteka. Svi podaci navedeni u radu su istiniti i prikupljeni u skladu s etičkim standardom struke. Rad je pisan u duhu dobre akademske prakse koja izričito podržava nepovredivost autorskog prava te ispravno citiranje i referenciranje radova drugih autora.

Vlastoručni potpis studenta

Sadržaj:

1. Uvod.....	3
2. Što je pole dance fitnes.....	5
3. Kako izgleda sat pole dance fitnesa.....	6
4. Ples - šlag na torti.....	7
5. Zašto pole dance fitnes.....	8
6. Koristi pole dance fitnesa.....	9
7. Pole dance fitnes kao mjesto za gradnju ženskih prijateljstva.....	15
8. Individualizacija sporta.....	16
9. Zaključak.....	18
10. Literatura.....	20
11. Sažetak.....	21

1. Uvod

Ovaj tekst nastao je kao rezultat mogeg istraživanja kojem je u fokusu bilo istražiti koje su koristi pohađanja nekog sporta u fizičkom, psihičkom i društvenom smislu i to na primjeru pole dance fitnesa. Pritom se fizičke koristi odnose na oblikovanje tijela, održavanje forme i slično, psihički na povećanje samopouzdanja, i društveni na formiranje zajednice i prijateljstva unutar te zajednice. Pole dance fitnes odabrala sam iz razloga što ga i sama pohađam pa tako znam što pole dance doista jest, kako izgleda, što se događa na treninzima i slično. Svojim istraživanjem bavim se dvije godine stoga sam u mogućnosti pratiti kako su promjene u klubu, odnosno dolazak novih članova, promjene trenerica i samog koncepta treninga utjecale na moje kazivačice i mene. Neke od tih promjena moje kazivačice nisu očekivale, kao što su promjene u intenzitetu treninga ili spajanju grupa te smatram da mi je to omogućilo još bolje prikazati kako je sport utjecao na njihove živote odnosno čak i postao neizostavni dio njihovih života. Kao i kod svakog duljeg bavljenja fizičke aktivnosti normalno je da su vidljive promjene u i na tijelu, no kako sam se pokušala baviti i drugim sportovima, a ovo je jedini na kojem sam ostala duže vrijeme, mislim da mogu govoriti o promjenama kojih možda ne bi bilo da se bavim nekim drugim sportom. Također kada sam se upisala na pole dance nisam niti slutila da pohađanje nekog fitnesa sa sobom donosi i vrlo čvrsta ženska prijateljstva. Uz sve to plus je i bio što vrlo lako mogu doći do kazivača. No pole dance fitnes izabrala sam iz razloga što i dalje, usprkos njenoj sve većoj popularnosti, postoje neke zablude što pole dance fitnes doista je i što se na takvim treninzima radi.

Pošto sam dio grupe koju istražujem i pošto su kazivačice jedne od mojih prijateljica metodologija kojom se koristim u svojem istraživanju je etnografija i sudjelovanje s promatranjem. Etnografiju kao metodu odabrala bih i da je situacija drugačije jer istraživaču omogućuje da opaža ili doživljava situacije i događaje koje ne bi doživio da je odabrao neku drugu metodologiju kao što je na primjer anketa. Julian Murchison u svojoj knjizi - *Ethnography Essentials Designing, Conducting, and Presenting Your Research* prikazuje

važnost etnografije u izradi istraživanja od prikupljanja podataka pa sve do analiziranja i pisanja teksta. Polazi od pretpostavke da etnografija ima mogućnost doći do informacija koje su dostupne jedino kroz iskustvo iz prve ruke te da je etnograf u mogućnosti istražiti usporedbu između toga kako se ljudske doista ponašaju u odnosu na ono što kažu kako se ponašaju (Murchison 2010:12-13). Upravo zbog toga se u mojem istraživanju etnografija nametnula kao logičan izbor jer sam kao dio grupe već bila upoznata sa tehničkom stranom pole dance fitnesa ali i načinom na koji je u mojoj grupi trening koncipiran, a pošto sam prolazila kroz promjene kroz koje su prolazile i moje kazivačice imala sam insajderski uvid u situacije koje netko drugi samo kroz razgovor ne bi mogao primijetiti. Uz etnografiju logično je da se kao metoda nameće i sudjelovanje s promatranjem jer se upravo kroz sudjelovanje i promatranje se u etnografiji omogućava gore spomenut način prikupljanja podataka. Moja pozicija kako sam rekla mi olakšava pisanje ovog rada na način da razumijem rječnik, pojmove i tehniku vježbanja o kojem kazivačice pričaju pa nije bilo potrebe dodatno pojašnjavati stvari vezane uz to. S druge strane mislim da je to bio i nedostatak jer sam ponekad tokom razgovora sa svojim kazivačicama imala osjećaj da se moje kazivačice možda na neki način suzdržavaju jer misle kako to sve i sama znam pa nemaju potrebu o tome pričati. Goran Šantek se također susreo sa sličnim prednostima ali i problemom, ulazak u teren za njega nije bio problem ali je smatrao kako je od strane sudionika teško bio percipiran kao istraživač. Zbog toga se slažem sa njegovom tvrdnjom kako sam etnograf ne može stvoriti teren već da su kazivači su-stvaratelj koji dopuštaju pristup u vlastitu sredinu, određuju granice te sredine i sl (Šantek 2005:56-57). Kod sebe sam to najviše primijetila u svojoj situaciji gdje su mi kazivačice tokom razgovora na neka pitanja vezana uz trening odgovarala šturo, a mislim da je razlog kako sam već spomenula to što smatraju da sve to znam jer sam zajedno s njima na treninzima, Tako su mi s jedne strane su možda ograničile pristup u razgovoru oko treninga ali se s druge strane nikad nisu ustručavale tokom razgovora o privatnom životu, pretpostavljam zbog naše bliskosti. Subjektivnost je još jedna negativna strana u koju bih lako mogla zapasti u svojoj poziciji pa sam se imala potrebu konstantno propitkivati i podsjećati na svoju poziciju istraživača jer ne želim da ovaj rad bude uzdizanje pole dance fitnesa već je moj cilj prikazati kako pole dance fitnes kroz iskustva mojih kazivačica i mene donosi puno više od očekivanih benefita pohađanja neke sportske aktivnosti.

Tehnika kojom sam se koristila u svom istraživanju je polustrukturirani intervju koji sam provela u dvije faze, odnosno iskoristila sam građu koju sam imala kada sam prvi put pisala seminar za kolegij Antropologija sporta. Tada sam intervju provela sa sedam polaznica koje su mojoj grupi koja je trening pohađala ponedjeljkom. Razgovarala sam sa četiri polaznice i trenericom dok su mi dvije na pitanja odgovorile pismenim putem. Za ovaj rad intervju sam provela sa devet polaznica od kojih su tri polaznice s kojima treniram od početka u grupi koja je bila ponedjeljkom, tri kazivačice su u mom klubu bile u najnaprednijoj grupi ali su se nakon promjena u klubu spojile sa mojom grupom od kojih je jedna postala trenerica moje grupe a jedna trenerica novijih grupa. Preostale tri kazivačice su u jednoj od novijih grupa ali zajedno treniramo jer smo bile dio grupe koja je imala posebne treninge namijenjene za uvježbavanje koreografije za nastup. Na ovaj način dobila sam građu koja se zasniva na iskustvima i mišljenjima polaznica koje se pole dance fitnessom bave već duže vrijeme te koje su mom klubu prošle kroz određene promjene koje su utjecale na to kako vide i doživljavaju pole dance fitness dok s druge strane imam kazivačice koje se ovime bave kraće vrijeme i imaju slična mišljenja kao i moje kazivačice s kojima sam razgovarala prije dvije godine. Smatram da mi to daje bolje mogućnosti u istraživanju i prikazivanju utjecaja pohađanja nekog sporta na živote polaznika tog sporta. Dakle od petnaest polaznica tri polaznice se pole dance fitnessom bave relativno kratko, nekakvih pola godine, tri polaznice pole dance pohađaju više od četiri godine, dvije polaznice kao i ja na pole dance idu više od tri godine, četiri polaznice više ne treniraju, jedna trenira u drugom klubu, a dvije na trening dolaze povremeno. Dob mojih kazivačica kreće se od 20 do 45 godina, različitih su zanimanja, neke su studentice a neke imaju muža i djecu. Što se tiče njihovih prijašnjih bavljenja sportom, sve do jedne su se prije pole dance fitnessa okušale u nekim oblicima sporta. Najviše ih je išlo na različite oblike fitnessa i plesanja, a dvije su se i neko vrijeme ozbiljno bavila rukometom. Također pošto se i sama bavim pole dance fitnessom ovaj rad sadrži i ponešto autoetnografije u smislu da iz prve ruke znam kako trening izgleda, što se na njemu radi, a promjene koje sam spominjala sam i sama prošla pa mi je lakše razumjeti perspektivu kazivačica. Za pisanje diplomskog rada pročitala sam tri knjige i devet članaka. Knjiga *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment* autorice Samantha Holland temelji se na empiričkom i multidisciplinarnom istraživanju pole dance fitnessa. Holland u knjizi pole dance fitness promatra kao oblik slobodnog vremena te ga pokušava smjestiti unutar diskursa o tijelu, spolu, dobi i fitnessu. Knjigu sam odabrala pošto se autorica dotiče mnogih tema vezanih uz

pole dance fitness koje su vrlo slične mojim istraživačkim ciljevima te sadrži mnoge informacije koje su mi pomogle pri izradi upitnica i općenitog teorijskog okvira za izradu rada. Druga knjiga *Poles apart?: Women negotiating femininity and feminisim in the fitness pole dancing class* autorice Kerry Louise Allen bavi se sličnim temama kao i Samantha Holland s time da ima više naglasak na feminističke teme. Odnosno kako je u doba pisanja knjige pole dance u medijima i dalje povezan sa seks industrijom autorica želi prikazati kompleksnost pohađanja pole dance fitnessa ali joj je i želja dublje kritički obraditi temu nego što su to obradile prijašnji autori koji su se bavili feminizmom i pole dance-om. Knjiga je više kritički nastrojena prema pole dance fitnessu te pokušava prikazati dobre i loše strane, odnosno ne idealizira pole dance fitness, prikazuje kontradikcije na koje nailazi kod svojih kazivačica. Osim tema koje su obrađene u knjizi ova knjiga mi je dobro došla kao i vodič kako pisati o ovoj temi, odnosno podsjeća me kako moram zauzeti stav istraživača i ne zapasti u idealiziranje. Istaknula bih još dva članka, iako ih nisam direktno koristila u tekstu zbog njih sam odlučila staviti još jedno poglavlje u tekstu koje mi je zapravo zaokružilo cijelu temu. Radi se o dva članka autorice Priko Markula; *Postmodern Aerobics: Contradiction and Resistance* i *The technologies of the self: Sport, Feminism, and Foucault*. U prvom članku autorica prikazuje kakvu ulogu aerobik ima u ženskim životima te želi pokazati kako se ne radi samo o aktivnosti u koju žene kreću kako bi svoje tijelo dovele do standardno prihvaćenog izgleda. Članak se uklapa u moju temu jer i ja želim prikazati kako pole dance fitness za moje polaznice nije samo aktivnost kako bi izgledale bolje a kao što sam rekla natuknuo mi je poglavlje o individualizaciji sporta. Drugi članak je bio taj uz koji sam shvatila kako moje polaznice način izvedbe prilagođavaju sebi i na taj način dobivaju još bolje rezultate. U članku autorica želi Foucaultovu teoriju jastva prikazati kroz feminizam u sportu. Ono što je meni u tom članku bitno je to kako je autorica prikazala kako Foucault kroz teoriju jastva prikazuje kako pojedinac može neke određene stvari, u ovom slučaju sport, prilagoditi sebi.

Rad ću koncipirati tako da ću ga podijeliti u sedam poglavlja u kojima razlažem svoje rezultate istraživanja. U Prvom poglavlju pisati ću općenite informacije o tome što pole dance fitness jest. U drugom poglavlju ću opisati kako izgleda jedan sat pole dance fitnessa i koje vrste pole dance fitnessa postoje. U trećem poglavlju prikazujem koliko važnost ples ima za moje kazivačice te zašto je ples bitan dio pole dance fitnessa. Četvrto poglavlje rezervirano je za

razloge kretanja mojih kazivačica na pole dance. U petom poglavlju razlažem koje sve dobrobiti moje kazivačice imaju od bavljenja pole dance fitnessom, od onih psihičkih do fizičkih te kako se to odražava na njihove živote van dvorane. U šestom poglavlju želim pokazati kako je kod mojih kazivačica sudjelovanje u klubu, odnosno pohađanje pole dance fitnesa imalo izravnu ulogu u stvaranju prijateljstva među polaznicama u klubu. Sve ću završiti poglavljem o individualizaciji sporta koja zaokružuje moju temu te je uvod u zaključak s kojim završavam ovaj tekst.

2. Što je pole dance fitnes

Pole dance fitnes oblik je fitnesa koji u sebi ima elemente različitih oblika vježbanja kao što su yoga, rastezanje, gimnastika, vježbe snage i ples. Ono što je specifično za pole dance i što je njegova osnovica su elementi i akrobacije koje se izvode na šipci. Elementi gimnastike, yoge i rastezanja bitni su kako bi se tijelo osim zagrijavanja za vježbe na šipci postupno pripremilo za izvođenje raznih akrobacija različite težine na šipci. Vježbe snage očituju se u izvođenju raznih vježbi koje su namijenjene za ojačavanje različitih grupa mišića. Osim vježbi snage, snaga i mišići vježbaju se i samim izvođenjem elemenata na šipci pošto se tijelo koristi kao otpor. Elementi plesa ne koriste se u svrhu jačanja mišića već se ples očituje u izvođenju malih koreografija plesa povezanih s elementima koji se izvode na šipci. Ples i pokreti još znani kao i *filler moves* koji se koriste između izmjena elemenata na šipci zapravo daju pole dance fitnesu onaj senzualni dio. Upravo je prakticiranje, odnosno inzistiranje na senzualnosti i plesu ono što je razlika između klubova. Neki klubovi se striktno fokusiraju na sportski dio pole dance fitnesa pa se takvi treninzi uglavnom sastoje samo od vježbanja akrobacija na šipci dok su ples i *filler moves* potpuno izbačeni. Drugi klubovi iako se bave akrobacijama i elementima na šipci možda ne prolaze tako brzo kroz stupnjeve težine jer se unutar treninga inzistira na opuštanju i prakticiranju senzualnosti. Što se „opreme“ tiče ne inzistira se na nošenju štikli no nošenje štikli svakako daje novu razinu plesanju i izvođenju akrobacija na šipci i to na način da se štikla zapravo promatra kao pomoćni rekvizit. Na primjer puno se lakše popesti na šipku ako se nose štikle jer se tako koža ne izlaže direktnom dodiru sa šipkom i ne dolazi do guljenja kože i podlijeva.

Vjeruje se da pole dance svoje korijene vuče iz Kanadskih striptiz klubova iz osamdesetih godina dvadesetog stoljeća te su moguće poveznice, iako oskudne, sa Mallakhambom, vrstom yoge koja se prakticira na drvenome štapu (Holland 2010:38). Upravo zbog svojih korijena u striptiz klubovima s pole dance fitnessom bile su vezane mnoge predrasude, no ono što se rijetko ne uzima u obzir je to što striptizete u velikoj većini slučajeva ne izvode nikakve elemente ili akrobacije na šipci već ju uglavnom koriste za zavodljivo plesanje oko nje. Ne treba pročitati opise svih pole dance klubova u Zagrebu, ali i vani, kako bi se moglo zaključiti da klubovi uglavnom promoviraju pole dance fitness kao opušteno mjesto na kojemu se uz vježbanje i ples na šipci želi postići potpuno opuštanje i oslobađanje u svrhu postizanja samopouzdanja ali i održavanja tijela. Osim ove opuštene vrste pole dance fitnessa koja je namijenjena kao vrsta rekreacije, pole dance ima i svoj ekstremniji oblik koji se očituje u mnogim svjetskim natjecanjima. Upravu su ta sportska natjecanja i brojne pole dance zvijezde smanjile predrasude o pole dance-u. Dakle možemo zaključiti kako je pole dance fitness spoj fitnessa i plesa koji se sastaju na rekvizitu – šipci koja je jedino zajedničko striptizu i pole dance fitnessu, s naglaskom na žensku unutarnju ljepotu i opuštenost te samopouzdanje.

3. Kako izgleda sat pole dance fitnessa

Kao što je već rečeno pole dance fitness sastoji se od nekoliko različitih oblika vježbanja pa je tako i sat pole dance fitnessa koncipiran u nekoliko dijelova. To se naravno razlikuje od kluba do kluba, no svaki se sat plesanja sastoji od dijela u kojem se izvode samo vježbe istezanja, yoga, vježbe snage i slično dok je drugi dio namijenjen vježbanju elemenata oko šipke. Trening u mojem klubu počinje zagrijavanjem i prvih 45 minuta pa do sat vremena izvode se vježbe na prostirci. Vježbanje započinje vježbama disanja zatim se nastavlja s polaganim istezanjem koje postepeno raste težinom i intenzivnošću. Nakon toga na red dolaze različite vježbe snage koje sadrže različite vrste trbušnjaka, izdržaja i ostalih vježbi za oblikovanje tijela. Nakon toga na red dolaze vježbe koje su zapravo pokreti koji se koriste u plesnoj rutini i nakon toga sve završava istezanjem i opuštanjem. Nakon takvih vježbi na red dolaze vježbe na šipci. Vježbe na šipci koncipirane su tako da svaka od polaznica sama odabire koje elemente želi ponavljati i uvježbavati dok se trenerica kreće od šipke do šipke, promatra način izvođenja vježbi te pomaže i daje savjete. Trenerica također sama pokazuje

kako se određeni elementi izvode ali može i zadati da se pojedini element više izvježbava nego drugi ukoliko prethodi drugom elementu za koji će biti potreban. Svaki drugi ili treći sat, no ovisno i o napretku grupe uči se novi element koji se zatim uvježbava na sljedećim satovima.

Jedna od većih promjena koja se dogodila u mom klubu je spajanje grupa pri čemu su se spojile moja grupa i najnaprednija grupa u klubu. Do toga je došlo jer moja prijašnja trenerica zbog obaveza na poslu više nije mogla voditi treninge. Također određen broj polaznica iz moje grupe i najnaprednije grupe više nije mogao dolaziti na treninge te nije bilo smisla voditi dvije grupe koje su pa napretku bile vrlo slične. Time je moja grupa dobila novu trenericu čiji se stil vođenja grupe bitno razlikovao od prijašnje trenerice. Trening je postao žešći jer su i elementi na šipci postali kompliciraniji i zahtijevali su sve više i više snage tako da je naglasak bio na povećanju snage i vježbama snage dok je naglasak na opuštanje izostao. Trening sada izgleda tako da se prvih 45 minuta počinje zagrijavanjem i istezanjem, zatim na red dolaze različite vježbe snage a osim trbušnjaka fokus je sve više na rukama i nogama. Za trening se često koriste elastične trake, različite vrste čučnjeva, iskoraka i izdržaja. Vježbe snage ponovno završe istezanjem nakon čega dolazi par plesnih vježbi nakon čega je prvi dio treninga gotov. Vježbe na šipci su slično koncipirane s time da je tempo učenja puno brži i trenerica puno više forsira učenje novih elemenata tako da je zapravo naglasak više na učenju i usavršavanju elemenata koje zada trenerica dok u pauzama od učenja novih elemenata svaka polaznica vježba što hoće. Ovu promjenu je bilo bitno naglasiti jer se mojim kazivačicama ta promjena u početku nije previše svidjela, često znaju naglasiti da im fali opuštajući stil bivše trenerice:

Nekad se baš osjećam onak', puna entuzijazma a nekad se jednostavno natjeram da dođem i onda se tako osjećam i na treningu, krepano i jedva čekam da odem. S time da sam se prije kad nam je Nives vodila bolje osjećala nego se sad osjećam. Meni je iskreno prije bolje pasalo i ekipa je bila bolja, makar sad u zadnje vrijeme vidim da sam se i navikla. Stvar navike, sad sam se navikla na grupu, kako funkcionira Dalia i način komunikacije. Baš mi to ponekad fali, Nives je bila puno više smirujuća, puno više me smirivao taj trening, recimo kad dođem s posla živčana a kod Dalie toga nema

Sandra

U razgovoru o tome kako se osjeća na treningu Sandra je spomenula različitost u stilovima dviju trenerica, a pošto sam razgovor vodila s još dvije kazivačice one su se s time složile ali i navele kako je to jednostavno sada tako zbog izvođenja težih elemenata na šipci. Ova promjena trenerica zapravo je dovela do nešto drugačijeg tipa pole dance-a na kojeg su moje kazivačice navikle. Kao što sam navela neki klubovi fokus više stavljaju na senzualnost dok drugi više na sportsku stranu pole dance-a, a moje kazivačice i ja više smo navikle na opuštanje i plesanje a sada to ipak malo više vuče na sportsku stranu. No iako kao lošu stranu i dalje ističu nedostatak plesne strane promjena trenerice je dovela i do nekih njima neočekivanih benefita. O tome ću više govoriti u sljedećem poglavlju ali smatram kako je ovdje bitno istaknuti s kakvom vrstom pole dance fitnessa su se moje kazivačice prvi puta susrele i zašto su ga zavoile jer je to ono što su i dalje nastavile same prakticirati iako se fokus treninga maknuo sa toga.

4. Ples - šlag na torti

Ono što je ostalo nepromijenjeno kod obje trenerice je način završetka sata, a sat završava plesom i to na način da se polaznice organiziraju u parove, odaberu neku pjesmu i na nju svatko po svojoj želji otplesu malu improvizirajuću točku. Ovakva vrsta treninga, sa završnom plesnom točkom prakticira se u onim klubovima koji stavljaju dosta velik fokus na senzualnost. Na ples i *filler moves* trenerice gledaju i potiču ga iz razloga što se vježbanjem i izvođenjem plesnih pokreta pokušava polaznice potaknuti da se opuste, da slušaju muziku i samim time se isključe iz svijeta i po osjećaju rade elemente na šipci. Tokom prvih mjeseci kada je najavljeno da se od sljedećeg sata kreće s plesnim točkama na kraju sata u dvorani je zavladao nemir. Mnoge su polaznice bile nesigurne kako će to izgledati i nije im bilo svejedno što će pred ostalima morati plesati. Trenerica u takvim situacijama kazivačice pokušava smiriti pričom da je ples samo dodatni bonus na treningu koji nam pruža da se postepeno opušamo i prepuštamo atmosferi i muzici te da se na taj način još više oslobađamo. Time se postiže da polaznice manje budu napete a samim time i bolje izvode elemente i akrobacije na šipci jer se više toliko ne razmišlja o tehničkim stranama izvođenja elemenata i do šipke se ne dolazi napetošću kako će i hoće li element uspjeti već se prepušta muzici.

Ples nije obavezan no skoro sve moje kazivačice ga ističu kao najdražim djelom sata, pogotovo moje kazivačice koje već dulje treniraju i koje su zbog drugih trenerica naučene na izražavanje senzualnosti i važnost plesa. U razgovoru sa Veljkom koja je bila polaznica grupe koja se spojila sa mojom grupom i Marijane koja također trenira u mojoj grupi ali i vodi mlađe grupe nekoliko puta u razgovoru je bila spomenuta važnost plesa:

Veljka: pa ja ti mogu reći kako se osjećam kada ne plešem na kraju, znači propao je trening

Marijana: Slažem se, slažem se, ista stvar je i kod mene, nema mi smisla onda cijeli taj dio treninga, tandrljamo po šipci ali šta, koji je konači rezultat ako nema plesa.

Veljka: Znaš kak' ti je šlag na torti, to ti je ples

Sličnog su mišljenja i druge kazivačice iz moje grupe. Za njih je ples mjesto na kojem se mogu prepustiti pjesmi, otplesati kako žele i kako se osjećaju, izvesti nove elemente ili probati nove. Za njih je zapravo zadnji dio sata kako kaže Veljka šlag na torti, dio sata kada umjesto uvježbavanja novih teških elemenata mogu bez pretjeranog razmišljanja sve ukomponirati u ples i na taj način se opustiti. Na taj način su u novom načinu treniranja zadržale ono što vole u pole dance-u pa tako čak i trenerica nagovara one polaznice kojima se zbog povećanog intenziteta treninga ne pleše svaki put da ipak otplešu. Ona je isto prvo krenula s takvom vrstom pole dance fitnesa te je i u razgovoru sa mnom spomenula važnost plesanja na kraju treninga:

Pa zapravo taj senzualni dio je, jedno je u pole dance-u kad to uspiješ napraviti neki teški element, a drugo je kad ti to sve ukombiniraš u ples, kak' bi ti rekla, to je tvoj rad, tu ti nitko ne diktira kak' to treba izgledati, kak' ne treba, to se tak radi ili ne radi, to je tvoje.

Dalia

Dakle za moje kazivačice ples je izuzetno bitan dio pole dance fitnesa koji im je ventil za opuštanje u kojem nema krivih pokreta i u kojem kroz ples naučene elemente mogu napraviti svojim.

5. Zašto pole dance fitnes?

Skoro sve moje kazivačice na pole dance fitnes su krenule iz razloga jer su tražile neku novu fizičku aktivnost kojom bi se bavile a koja je bila različita od klasičnih grupnih treninga ili teretane. Osim potrage za očito različitim oblikom tjelovježbe od dosad ponuđenih

glavna motivacija za upisivanje pole dance fitnesa bili su fizički razlozi - dovođenje, odnosno vraćanje tijela u bolju formu i estetski izgled. Jedino su dvije kazivačice imale konkretan plan zašto krenuti na pole dance fitnes. Jedna je znala što je pole dance fitnes i konkretno se htjela baviti time jer joj je to bilo super, dok je druga tražila nešto novo što bi mogla naučiti i na kraju inkorporirati u svoju plesnu školu koju je htjela otvoriti. One kazivačice koje nisu previše znale što je pole dance fitnes i kako izgledaju treninzi na pitanje što ih je zadržalo na pole dance fitnessu većinom navode zabavu. To i ne čudi previše jer je pole dance fitnes zbog korištenja šipke kao glavnog rekvizita ipak drugačija vrsta treninga od klasičnih plesova ili grupnih treninga.

Lana: ne idem u teretanu, ne idem trčati da se ubijem, mislim ovak' se ubijem al' mi je super i bolje se osjećam

Tena: da al ne idem s ciljem da mi se guzica digne pa idem u teretanu i radim čučnjeve, tu idem savladavati elemente i onda ti se usput dogode promjene na tijelu i još ako si uspio nešto napraviti, jer uvijek ima nešto novo što možeš učiti i raditi

Lana i Tena polaznice su pole dance fitnesa tek oko šest mjeseci te su na pole dance fitnes nabasale slučajno, odnosno kao i većina mojih kazivačica željele su se baviti nekom fizičkom aktivnosti a koje ne zahtjeva odlazak u teretanu ili na neki grupni trening. Odlučile su nastaviti trenirati jer je to bilo nešto drugačije, trening je bio zabavan, a uz zabavu je trening i bilo lakše odraditi. Kao i u svakom drugom sportu tako i u pole dance fitnessu polaznici žele postići svaki put više i bolje ali sam kod svojih polaznica primijetila da im motivacija za trening nije više bila toliko estetske prirode već za razlog nastavka primarno navode zabavu i druženje. Slična situacija je bila i u mom slučaju, ne mogu se točno sjetiti kako sam točno saznala za pole dance fitnes. Zbog filmova i pop kulture sam oduvijek bila upoznata sa konceptom striptiza i plesa oko šipke, no za pole dance kao sport sam vjerojatno saznala putem interneta a odlučila sam se na njega upisati čisto iz rekreativnih razloga. U prošlosti sam se bavila s nekoliko sportova no ništa nije bilo dugotrajno niti ozbiljno jer bi mi sve ubrzo dosadilo. Na svoj sadašnji klub nabasala sam na Facebook-u premišljala se nekoliko tjedana i pritom gledajući video klipove na Youtube-u odlučila da ću pokušati i sa time. U svoju grupu došla sam sa zakašnjenjem od tri tjedna no trenerica mi je rekla da slobodno dođem jer još ništa nije postalo toliko napredno da ne bi mogla uhvatiti tempo. Od tada se veselim svakom treningu, nije mi

čak teško niti odraditi izdržaje i vježbe snage. Sličan razlog dolaska sa mnom i sa Lanom i Tenom dijele i moje kolegice koje na pole dance treninge dolaze već više od četiri godine:

Ono što je po meni recimo najveća prednost ovog treninga, što je to takva vrsta vježbanja što su svi slobodni dok su ovdje, lagano se počinješ na početku opušitati, onda dolazi drugi dio, elementi i lagano zaboraviš na sve vani i to je razlika od drugih stvari koje sam probavala i kad sam već lagano gledala na sat kad će završiti jer mi to treba za zdravlje ili nešto, ali gledam kad će završiti. A s ovim nemam toga, ne gledam na sat. A samim time što je takva atmosfera, što je opušteno, što je vezanost bolje se formiraju prijateljstva za razliku od nekih dugih fitnesa, lakše se mi zbližimo, družimo.

Nives

Vrlo slične primjere nalazim i u literaturi. Autorica Samantha Holland u svojoj knjizi *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment* koju se temelji na empirijskim podacima prikupljenih u razgovoru sa 37 sudionica pole dance fitnesa. Autorica kaže kako je većina njezinih ispitanica imala iskustva s različitim oblicima tjelesne aktivnosti, no kao i u mojem slučaju, ne vrlo uspješno. Kaže kako se zbog toga kada se govori o pole dance fitnesu može primijetiti pomak od konotacija kako je pole dance fitnes namijenjen samo striptizetama, ili pojačavanju negativne slike tijela i osjećaja neuspjeha, do mjesta gdje žene koje imaju fobiju od vježbanja ponovno uče kako koristiti svoja tijela te kako si postaviti i postići ciljeve (Holland 2010:58). Mislim kako je upravo zbog toga pole dance fitnes postigao svoju popularnost. Od većine različitih vrsta fitnesa ističe se svojom egzotičnošću zbog uporabe glavnog rekvizita vježbanja – šipke, a dovoljno je zahtjevan da polaznike i njihova tijela drži u dobroj formi čineći to na zabavan i malo drugačiji način. Vjerujem kako se vrlo velik broj žena koje se bave pole dance fitnesom u njega upustile zbog znatiželje a na njemu ostale zbog opuštajuće i zabavne atmosfere koja se očituje kroz ples i elemente na šipci.

6. Koristi pole dance fitnesa

Nakon što sam predstavila kako satovi pole dance fitnesa izgledaju i što se na njima radi. Time sam također htjela skrenuti pozornost na to kako iako je okosnica pole dance-a šipka, da se ne radi samo o plesanju i kretanju oko šipke, već da se radi na čitavome tijelu pomoću različitih oblika vježbanja. To je za moj rad vrlo bitno jer želim pokazati na koji način sport

može osim fizičkog napredovanja utjecati i na druge aspekte života. Pole dance je za to vrlo specifičan jer kako sam već pisala, mnogi klubovi se pri svojoj promociji bitno oslanjaju na paradigmu probuđivanja unutarnje ljepote i samopouzdanja. No kao i svako bavljenje sportom ili fizičkom aktivnosti normalno je da su vidljive promjene kako u tijelu tako i u psihičkom sklopu čovjeka. Nije neobično da se s početkom bavljenja nekog sporta počinje i razmišljati kako što bolje brinuti o svome tijelu kako bi se postigli bolji rezultati, ili generalno kako živjeti zdravije. Isto tako je i s pole dance fitnessom, zbog različitih inkorporiranih vježbi i vježbi koje se izvode na šipci koristeći svoju vlastitu težinu kao otpor normalno je da se vide fizičke promjene na tijelu. No mislim kako ovdje nije potrebno opisivati koje su točno fizičke prednosti ili na koji način se tijelo mijenja tokom pohađanja pole dance fitnessa. Promjene koje su relevantnije za moj rad su promjene u načinu razmišljanja, odnosno na koji način se mijenja mišljenje o samome sebi i na koji način je tome pridonio pole dance fitness. Nikako ne smijem isključiti razlog zbog kojeg su moje kazivačice upisale pole dance fitness, a to su na prvom mjestu bili isključivo fizički razlozi. Niti jedna od mojih kazivačica prilikom upisa nije razmišljala o bilo kakvoj drugoj promjeni osim fizičkoj:

Gle krene možda tako, mi žene gledamo kako ćemo održavati tijelo, meni se sviđa kod ovoga što se drugačije formira tijelo, ne nabijaju se mišići, baš se formira ženska forma, promijeni se držanje, mišići su vretenastiji, ne gubimo baš kile jer to nadoknadimo nakon treninga. Meni je važniji taj faktor oslobađanja. Drugi je zabava, da nam bude dobro, da napravimo neki rezultat i onda se nakon toga nagradimo.

Nives

Kako sam već navela, moje kazivačice su većinom s treniranjem krenula samo kao još jednim oblikom fitnessa te im je s vremenom fizička strana pole dance fitnessa pala u skroz drugi fokus. Moja kazivačica Nives je navela kako joj je sad bitno opuštanje i zabava i postizanje određenih rezultata te joj zbog toga nije žao nagraditi se nakon treninga. Kada govori o nagradi misli na događaje nakon treninga koje mi u grupi prakticiramo. Naime nakon svakog treninga nitko od polaznica ne ode odmah kući nego svi ostanemo još neko vrijeme u klubu kako bi se družile i pričale. To druženje vrlo često uključuje kolače koje je neka od polaznica radila kod kuće pa donijela i za nas. Ukoliko nema kolača uvijek se nađe netko tko sa sobom ponese nekakve grickalice, a i nerijetko se i počastimo čašicom domaće rakije koju je također netko od polaznica donio u klub. Mislim kako je to još jedan primjer, bar u mojem slučaju,

kako je u pole dance fitnessu naglasak na opuštanje i razbibrigu a manji fokus se stavlja na strogo oblikovanje tijela. Osim što sam iščitala iz njihovog ponašanja nakon treninga da se ni kod njih ne radi više toliko o tjelovježbi, kazivačice su mi tokom intervjua i same rekle da im se dogodio totalni pomak od fizičke aktivnosti do nečeg sasvim drugačijeg. Tako kazivačica Irena, majka troje djece ističe kako joj je trening sada predstavlja mogućnost da se malo makne i opusti kaže: *Upisala sam se isključivo radi fizičke aktivnosti, tek s vremenom je postalo nešto više, prije svega prilika da se malo maknem i opustim, a onda i svašta drugo.*

Dakle iako pole dance ima svojih fizičkih prednosti i tijelo svakako dovodi u formu, glavni fokus se kod žena koje kreiraju treninge i žena koje treniraju pole dance se ipak pomiče sa striktno fizičkog na druge aspekte koje pole dance donosi. Autorica Holland kaže kako žene pohađajući pole dance satove osim drugih fizičkih vještina, nauče kako se popesti na šipku, zavrtjeti se oko šipke, držati svoju tjelesnu težinu, balansirati i okretati se naglavačke. Ona kaže kako se žene uče kako ohrabrivati druge žene da razvijaju svoju snagu i samopouzdanje. Pole dance tijelo je lagano mišićavo ali je i snažno. Također takvo tijelo nije statično već je kreativno i samopouzdan (Holland 2010:181). Složila bih se kako tijelo u pole dance fitnessu nije statično i traži neku određenu razinu kreativnosti. Kreativnost se u pole dance fitnessu očituje na više načina. Može se očitovati u stalnom izmišljanju novih elemenata od strane vrlo iskusnih i profesionalnih pole dance sportašica, no ono što je bitnije za moj rad je to da se kreativnost očituje u izvođenju plesnih točaka, koje su potpuno improvizirane. Tokom plesa na svakoj je pojedinoj ženi da sama odabere hoće li se samo držati plesa ili šipke, ili što je najčešće na kakav će način inkorporirati elemente na šipci sa svojom plesnom rutinom. Kao što sam već napisala upravo je ovo način na koji trenerice potiču svoje učenice na oslobađanje i opuštanje a to sa sobom pak može dovesti do osvještavanja svog tijela i rasta samopouzdanja. Jedna od mojih kazivačica upravo uživa u tome:

Ja sam oduvijek bila drugačija od svih jer sam voljela tu senzualnost isticati i to mi na treningu pase jer smo sve iste po pitanju toga i nema osuđivanja. Zatvorim oci i uživam maksimalno. Atmosfera je opuštena i radim ono što najviše volim a to je plesanje.

Marion

O ne fizičkim faktorima pole dance fitnessa govore i Donaghue, Whitehead i Kurz u svome članku te misle da pole dance osim obećanja o dobroj tjelovježbi te toniranome i

jakome tijelu ženama daje osnažujuća svojstva i podizanje samopouzdanja. Pošto je osnaživanje povezano sa senzualnom, sexy i oslobađajućom prirodom pole dance fitnesa zaključuju da osnaživanje zapravo proizlazi iz mogućnosti u sudjelovanju u senzualnim aktivnostima koje nisu dio svakodnevnog života žena. Metafore vezane uz pole dance kao što je otkrivanje unutarnje božice, ili stupanje u kontakt sa sobom jača ideju da nešto sprečava žene da imaju puni doživljaj sebe te da pole dance daje mogućnost ženama da spoje te odvojene aspekte (Donaghue, Whitehead i Kurz 2011:454). Iako su se ovi autori bavili diskurzivnom analizom web stranica različitih pole dance studija te tako zapravo pratili kako se ti studiji predstavljaju svojim potencijalnim klijentima i što polaznicima obećavaju da će postići njihova analiza nije toliko daleka od situacije koja se događa na treninzima. Da, u mojoj situaciji žene uglavnom na pole dance kreću isključivo zbog fizičke aktivnosti te ih privlači zbog svoje različitosti, međutim tokom iskazivanja senzualnosti što trenerice u mom klubu u početku dosta potiču neke od mojih kazivačice su naučile iskazati svoju ženstvenost kao na primjer moja kazivačica Brigita: *A kad sam tamo došla, svi imaju ženstvenosti, ti to ne upražnjavaš svaki dan, ne koristiš svaki dan i onda kad dođeš tamo stvarno si netko drugi.* Mislim kako je ta različitost od nekakve svakodnevnice jedan od bitnijih faktora zašto žene nastavljaju sa pole dance fitnesom, pohađanje im nudi mogućnost da isprobavaju stvari koje ne mogu raditi kod odlaska u teretanu, a pošto većinu mojih kazivačica odbijaju konvencionalni načini vježbanja sa ovakvim načinom treninga pronašle su vježbe koje im ne dosađuju. Isto tako je i sa iskazivanjem ženstvenosti i senzualnosti, neke od mojih kazivačica to ne upražnjavaju u životu izvan dvorane te uz pole dance imaju mogućnost da se ta dva sata odmaknu od neke svoje rutine i prepuste se plesanju. Ovdje je ponovno dobar primjer moja kazivačica Brigita koja za sebe tvrdi kako je muškobanjasta: *a više ženstvenosti ispada sada kada, jer ti to ovak' stvarno nikad, ja mogu prva reći da se ponašam ko muško i svi mi vele budi žensko.* Ova tvrdnja povezana sa njenom tvrdnjom iznad pokazuje da je njoj trening pružio mogućnost da pronađe tu svoju "izgubljenju" ženstvenost. S druge strane postoje žene kao na primjer moja kazivačica Marion koje za sebe tvrde da su senzualne i da svoju senzualnost vole iskazivati. Za njih pole dance može biti mjesto gdje kako Marion kaže mogu bez osuđivanja tu senzualnost iskazati. Opuštanje i oslobađanje, a samim time i svjesnost o svome tijelu i promjene u razmišljanju o vlastitome tijelu pratim i kod svojih kolegica i kod sebe iz treninga u trening. Već sam spomenula kako su na spomen uvođenja plesanja na kraju sata reagirale moje kolegice. Niti jednoj nije bilo svejedno što će plesati ispred nas ostalih, no

razlika se postepeno mogla primijetiti. Na satove smo počele donositi pjesme na koje želimo plesati, neke su si kupile cipele i počele plesati u njima dok su neke preko svoje odjeće počele stavljati košulje, kravate i šešire koje bi tokom plesa mogle maknuti sa sebe. Generalno se moglo primijetiti kako više nikome nije ne samo neugodno plesati pred drugima, već su i neke počele eksperimentirati sa različitim rekvizitima. Ono o čemu Marion priča dogodilo se mnogima od nas. Svaka je naučila kako koristiti svoje tijelo, rekla bih priviknuti se na njega, što je na neke utjecalo tako da su se i bolje počele osjećati u vezi sebe i svog tijela:

Mišljenje o samom sebi ti se promijenilo... Znači ja imam 80 kila i izgledam bolje nego kad sam imala 65, jer to je sve nekak' otišlo tu, ne znam raspodijelilo se, dobro škembica je još uvijek tu, ali na rukama na nogama, tak da da, ima razlike, stvarno ima. Recimo Sandra meni ima najveći pomak, kak' je bila sva micica, a sad je shvatila šta zna, šta može.

Matea

Već sam pisala da ples kod mojih kazivačica ima vrlo bitnu ulogu u opuštanju a za većinu je i neizostavni dio sata. Kroz ples trenerice potiču polaznice da slušaju pjesmu i tu plesnu točku na kraju sata otplesu po osjećaju te se time potiče dodatno opuštanje. Također već spomenuti *filler moves* koji se koriste između izmjena elemenata na šipci dio je plesa te njih kazivačice često koriste kako bi inače teške elemente koji nisu toliko plesni pretvorile u nekakvu njima smislenu plesnu koreografiju. Sa tim plesnim djelom pole dance fitnesa autorica Kerry Louise Allen je imala problem, naime neke od njenih kazivačica svoj sat pole dance fitnesa su pohađale u striptiz klubu na dan kada je klub zatvoren za mušterije te je dio treninga sadržavao plesanje na pozornici striptiz kluba za ostale polaznice. Za nju je taj dio pole dance fitnesa bio problematičan u smislu da se zbog toga pole dance zapravo ne može nazivati pravim fitnessom. Kako tijekom svog istraživanja nije niti u jednom drugom klubu naišla na takvu vrstu izvođenja a njene kazivačice na pole dance ne gledaju kao nešto što bi izvodile pred drugima koji nisu dio kluba, autorica smatra kako je za neke pole dance sam po sebi preformativniji nego neki drugi oblici fitnesa. Kako se drugi oblici fitnesa ne izvode na pozornici za publiku u ovakvom načinu autorica smatra kako je to kontradiktorno tomu da se pole dance odmiče od seksualizacija i objektivizacije žena te navodi kako odlazak u teretanu ženama ne prodaje da će naučiti novu vještinu koju će moći izvesti pred publikom. To autorici

predstavlja i kompleksnost u tvrdnji da je pole dance osnažujući te zaključuje kako u njenom istraživanju nije pronašla dva jednaka sata te se zbog toga pole dance fitness drugačije doživljen i izvođen od strane različitih žena (Allen 2011:165-166). Kao što sam navela na početku rada svaki klub se razlikuje od drugog na način u kojem će se intenzitetu izvoditi ples i iskazivati senzualnost pa tako imamo klubove koji se isključivo fokusiraju na izvođenje elemenata na šipci bez plesa i klubove u kojima se fokus stavlja na ples i senzualnost. No klubovi koji fokus stavljaju na ples ne moraju biti manje sportski, odnosno polaznice takvih klubova uz koristi tjelovježbi imaju i koristi od plesa koji je u mojem primjeru mojim kazivačicama izuzetno bitan dio sata uz koji se mogu opustiti i kombinirati elemente na šipci i plesne elemente onako kako one žele. Bitno je i napomenuti kako su sve moje kazivačice krenule sa takvim tipom pole dance fitnessa te su one i navikle na takvu vrstu zato je i nekima promjena trenerice i intenziteta teže pala. Na upit o sportskom pole dance fitnessu sve su uglavnom rekle kako ne bi mogle bez plesa jer bi im to bilo ili preteško ili jednostavno ne bi htjele izbaciti plesni dio te da bi vjerojatno drugačije razmišljale da su krenule na pole dance satove gdje plesanja nema. Isto tako sam i spomenula kako je prakticiranje senzualnosti nekima od njih pomogao u otkrivanju svoje ženstvenosti ili samo na dodatnom iskazivanju te ženstvenosti u sigurnom okruženju tako da se korist plesa očituje i u tome. Zapravo smatram kako je upravo u tome čar pole dance fitnessa. Neovisno u kakvoj vrsti pole dance kluba se radilo polaznice mogu pronaći ono što im odgovara bilo da je to otkrivanje “skrivenih” ženstvenosti ili povećanje snage što je još jedna od koristi pohađanja pole dance fitnessa.

Pohađanje bilo kakve sportske aktivnosti sa sobom nosi povećanje fizičke snage i mišićne mase pa se iste takve promjene na tijelu mogu pratiti i kod mojih kazivačica. Pole dance se može gledati kao vježba za cijelo tijelo, međutim ovisno o elementu težina tijela će pasti na neki određeni dio ili dijelove tijela. Zbog toga je bitno da se elementi uče po težini, odnosno da se sa povećanjem snage rade i elementi za koje je potrebno više snage. Također sa težim i kompliciranijim elementima dolazi i ispravno izvođenje, odnosno tehnika koja se treba savladati kako bi se taj element što sigurnije i ispravnije izveo. Sa kompliciranijim elementima tijelo se dovodi u položaj gdje težina često padne na recimo jednu ruku ili se tijelo dovede u neprirodno stanje gdje se lako može dogoditi ozljeda ukoliko se element krivo izvede. Zbog toga je vrlo bitna ispravna tehnika pa se osim rada na povećanju snage sa novim elementima uče i različite nove tehnike kako ispravno izvesti neki element. No kako sam već

spomenula bez snage niti uz ispravnu tehniku element se neće moći izvesti. Kako su moje kazivačice na pole dance fitness krenule rekreativno, tražeći neku novu fizičku aktivnost, upravo im je ovaj dio pole dance fitnessa to i omogućio. Sa porastom intenziteta treninga moje kazivačice primjećuju i porast u snazi ali i promjene na svojem tijelu s time da iako su na pole dance krenule zbog fizičke aktivnosti kažu kako nisu očekivale takvu snagu ili mišiće. Jedna od kazivačica se ozbiljno bavila rukometom prije nego li je krenula na pole dance te je rekla kako je dobila komentar da sada ima veće ruke i ramena a više se ne bavi grubim sportom kao što je rukomet već nečim ženstvenim kao što je pole dance. No promjene u snazi najviše mogu pratiti u svojem napretku u izvođenju elemenata što im je kako sam već spomenula uz zabavu i ples postala glavna motivacija za dolazak na trening. Iako većina ples navodi kao nešto bez čega im trening nema smisla, savladavanje novih elemenata za njih znači uspjeh i napredak. To je još jedan od primjera kako pole dance fitness može povoljno utjecati na polaznice. Osim što polaznice pole dance fitnessa svakim satom rade na povećanju svoje snage i što to samo po sebi može biti osnažavajuće, savladavanje elemenata kod mojih polaznica donosi osjećaj ponosa i posebnosti pa tako kazivačica Marijana na upit o tome da li joj pole dance fitness pridonosi poboljšanju kvalitete života odgovara:

Pa znaš kaj ću ti ja reći, fizički me totalno oplemenio, otkrila sam neke stvari, fizički, tipa počeli su mi mišići rasti, neki za koje nisam znala da ću ih ikada imati, a što se tiče mindseta mislim da da, ali u smislu imam neki osjećaj da mogu nešto što drugi ne mogu.

Marijana

Kada moje kazivačice savladaju element, pogotovo neki s kojim se dugo muče ili za koji misle da ga nikad neće moći napraviti, to im nije samo dokaz da mogu nešto što nisu mogle prije fizički izvesti zbog manjka snage ili tehnike već im na neki način poboljšava mišljenje o sebi.

Ono što sam pronašla veoma zanimljivim i na što i nisam toliko računala je to da pole dance za neke polaznice osim do sad navedenih promjena na tijelu i u načinu razmišljanja o tijelu pozitivno pridonosi i drugim aspektima života. Iako bih rekla da do sada navedne promjene mogu bitno poboljšati način nečijeg života, pogotovo ako su do sada imali negativnu sliku o sebi i svome tijelu, ono što mi je rekla jedna od mojih kazivačica pronašla sam veoma pozitivnim aspektom pohađanja pole dance fitnessa:

Pomogao mi je da se prisjetim koliko volim plesati, koliko volim muziku. Mislim da mi je, uz još neke druge stvari, pomoglo kod libida. Možda mi je mladim curama teže objasniti, ali kad imaš troje djece koje se bude noću, dva posla, muža koji je pomalo izgubljen u vremenu i prostoru jednostavno uđeš u neku rutinu u kojoj funkcioniraš kao robot. I zbog nedostatka komunikacije nije ti do seksa. I onda kad nema seksa onda komunikacija još više šteka. Jer muško trebaju seks da bi komunicirali, a žene trebaju komunikaciju da bi se seksale. I onda kad tu nastane kuršlus odeš u začarani krug nezadovoljstva i dosade. I onda ti ovo probudi neku iskru koja ti daje nadu da nije sve izgubljeno. Pomogao mi je da se fizički osjećam bolje.

Irena

Dugo sam se razmišljala hoću li uvrstiti ovo kazivanje u radi ili ne. Razloga je bio taj što se na prvi pogled mogao pokazati kontradiktornim jer kroz čitav rad pokušavam pokazati kako pole dance ne treba miješati sa seksom i seks industrijom iako se naglašava na senzualnosti i zavodljivosti. No ovdje se zapravo radi o još jednom primjeru na koji način pole dance utječe na pozitivnu sliku o sebi i svome tijelu te povećanju samopouzdanja. To povećanje samopouzdanja dogodilo se kako Holland kaže, u ženskom društvu, bez muških pogleda te je pole dance kao takav, iako s naglaskom na zavodljivost a vrlo rijetko s naglaskom na seks, mjesto gdje se o sebi i o svojem tijelu može gledati s većim samopouzdanjem. Također satovi pole dance utječu i na fizičku snagu i povećanje iste te se mnogi pole dance instruktori i klubovi osjećaju ponosno zbog svojeg pozitivnog stava o izgledu tijela, zabavi i postignućima (Holland 2010:3). Dakle upravo kako je Holland rekla i kako sam ja pokušala do sada prikazati, pole dance fitness na fizičkoj razini daje vrlo slične rezultate kao i bavljenje bilo kojim drugim sportom, no zbog svojeg naglaska na senzualnost, žensko tijelo i poticanje opuštanja svojim polaznicima omogućava postizanje rezultata i na psihičkoj razini. Zanimljivo mi je bilo i pratiti kako se kazivačice male promjene u svakodnevnom životu prepisuju stvarima koje su naučile na pole dance fitnessu. Jedan od osnovnih pokreta koji se uči odmah na početku je kako se ustati iz elemenata koji završe na podu ili u čučnju. Svrha pokreta je da se spoje dva elementa na šipci u jedan cjeloviti plesni dio, tako se može izvesti više elemenata a da se ne prekine plesni tok običnim ustajanjem. Isto tako trenerice za taj pokret potiču da ga se personalizira ili da se nepravi senzualno. Pokret izgleda tako da se sa poda prvo podignu kukovi a zatim dolazi gornji dio tijela. Za taj pokret nekoliko mojih kazivačica je spomenulo kako im se ponekad dogodi da nesvjesno tako podignu stvari s poda

ili da im se općenito desi da kod kuće ili na poslu zna desiti da neki pokret naprave senzualno. Jedna od kazivačica koja je spomenula kako sada zna to napraviti je i Brigita koja je govorila kako se ponaša kao muško i kako nije mogla vjerovati da i ona u sebi ima ženstvenosti. Mislim da je za taj pomak u razmišljanju zaslužno njihovo bavljenje pole dance fitnessom, odnosno kako sam već pisala, kazivačice se na treningu nauče koristiti tijelo na način na koji ga ne koriste u svakodnevnici te kada vide da mogu takve stvari za koje nisu znale da su sposobne, a to uključuje i izvođenje elemenata i porast snage normalno je da se osjećaju bolje u vlastitome tijelu u van treninga:

Samopouzdanje se jako...u smislu da budeš tu...osjećaš se super i ako si polugola i to i prije tog treniranja da te netko vidi kak' hodaš, valjaš se po podu i to, to sve radiš zato što je super, napraviš neki elemente na šipci, znaš da ih možeš i znaš da je to teško, dugo ti je trebalo i onda si sretna zbog toga. Nekako i hod na dnevnoj bazi ti je, ne znam, više samopouzdanja generalno, barem meni. U svom tijelu se bolje osjećaš nakon svega toga. Al mislim da je to tako sa svakim treniranjem, vidiš promjene na vlastitom tijelu.

Tena

Baš kao što kaže Tena, takve promjene se dogode prilikom bilo kakvog bavljenja neakvom fizičkom aktivnosti stoga ne tvrdim kako drugi sportovi također ne mogu postići jednak rezultat u podizanju samopouzdanja i bolju sliku o vlastitome tijelu. Mogu, pogotovo ako se radi o sportovima i fizičkim aktivnostima koji naočigled tijelo donose u odličnu formu i izgled. No pole dance je specifičan u tome što svoj naglasak u povećanju samopouzdanja ne stavlja toliko na fizičku promjenu tijela koliko inzistira da se žene putem plesa, opuštanja, savladavanja elemenata osjećaju ponosno na svoja dostignuća i da nauče voljeti svoje tijelo.

7. Pole dance fitness kao mjesto za gradnju ženskih veza

Do sada sam u radu pokazala kako vrlo bitnu ulogu u pole dance fitnessu zapravo ima atmosfera u kojoj bi se žene trebale osjećati sigurno od svih predrasuda i koja potiče probuđivanje ženske senzualnosti putem koje raste i samopouzdanje. Smatram kako je ta atmosfera razlog zbog koje žene u velikom postotku ne odustaju od treniranja jer je naglasak na opuštanju i zabavi a ne na vježbanju. Kao prilog tomu mogu navesti i istraživanje koja autorica Holland citira u svome članku *Preparation and determination: three vignettes of genderd leisure* u kojem je primijećeno da će se veliki broj žena nastaviti baviti nekom

fizičkom aktivnosti ukoliko se ta fizička aktivnost manje fokusira na oblikovanje tijela, kao što je gubitak kila, a više na zabavu i druženje (Holland 2009:42). Ovakva situacija je vrlo očita u mojem klubu, odnosno mojoj grupi. Osim već spomenutog druženja nakon treninga kao jednog načina micanja fokusa s vježbanja i oblikovanja tijela, fokus na zabavu i opuštanje se u mojoj prvoj grupi očitovao u još mnogo različitih primjera. Jedan od njih je i bilo često organiziranje tematskih večeri koje izgledaju tako da se na treningu dogovaramo koju ćemo temu odabrati, pa na primjer ako je tema filmska večer, tada se podijelimo u parove i tokom cijelog tjedna se dopisujemo i dogovaramo koji film ćemo uzeti, odnosno koju pjesmu iz filma i kako se obući a ostale moraju pogoditi o kojem filmu se radi. Također vrlo bitnu ulogu ima i razmjena poruka u kojoj nam pred svaki nadolazeći trening trenerica obavijesti radimo li kakve nove elemente na šipci, a čak i promjena rutine vježbanja, kao na primjer uvođenje yoge umjesto stretchinga nema toliko fokus na samo vježbanje već na novi način opuštanja i postizanja određenih rezultata. Razmjene poruka su i dosta bitan faktor u zbližavanju nakon treninga, pogotovo ako smo radile neki novi teški element, razgovaramo o tome što nas boli, pokazujemo si masnice i slično. To sve pridonosi osjećaju da smo zajedno na nečemu radile i zajedno nešto postigle. Sve ovo dakle potiče prijateljsku atmosferu u kojoj se nije teško opustiti. Holland u svojoj knjizi kaže kako su prijateljstva i veze presudna za žene te kako je privlačnost pole dance fitnesa u tome kako su u velikome dijelu satove pole dance fitnesa uglavnom samo ženski i kako u nedostatku muških promatrača pole dance fitnes postaje mjesto za kreiranje ženske autonomije te je stoga atmosfera treba biti opuštena i treba ohrabrivati žene da vježbaju (Holland 2010:119). U ovakvome pristupu vježbanju moje kolegice i kazivačice pole dance vide i kao zamjena za ženski izlazak:

Ovo je na neki način *girls night out*. S manjom količinom alkohola, ali manjom, ne nikakvom.

Ustvari je na neki način i to je baš oslobođeno neke prezentacije koju imaš kad izađeš van, jer da je i jedan muškarac ovdje, ne da nas gleda u gaćama ali da sjedi ovdje, kužiš, drugačije bi se odmah razgovarali, a ovako smo potpuno slobodne nema, nema onog instinktivnog da se dokazuješ.

Nives

Ovime želim reći kako je u mojem slučaju, ali i slučaju mojih kolegica pohađanje nekog sporta, u ovom slučaju pole dance fitnesa, proizašlo kao mjesto za izgradnju ženskih prijateljstava. Ovo naglašavam jer su moje kazivačice kao i ja prije pole dance fitnesa

pohađale različite oblike rekreacije i sve kažu kako je ovo jedino mjesto na kojem kada dođu ne gledaju na sat kada će završiti, a isto tako investiraju svoje vrijeme u upoznavanje drugih žena koje treniraju s njima što do sada nije bio slučaj niti s jednim od njihovih prijašnjih bavljenja sportom. Spomenula sam kako se moja originalna grupa raspala i kako neke od polaznica više ne dolaze na treninge, no to nas nije spriječilo da se i dalje nastavimo družiti. Često organiziramo zajednička druženja a vrlo često i komuniciramo na dnevnoj bazi te mogu reći kako sam u njima našla prave prijateljice a tako misle i moje kazivačice:

Ja ću tu ispričati jedan trenutak kad sam vas zvala na rođendan, i ono sve vi pričate i ja sjedim i kako sam sretna osoba, tu večer sam bila jako dobre volje, ovak vas gledam i svi i pričate i gledam kak' ste sve različite, iz različitih dijelova, sfera života a opet ono mislim negdje, nisam niti razmišljala da ću preko sporta naći osobe koje ću htjeti pozvati na tako neku privatnu stvar.

Sandra

Baš kao što kaže Sandra moje kazivačice i ja dolazimo iz različitih krugova života, čak i generacija te nam je pole dance fitnes bio osnova i poveznica za zbližavanje i druženje. Teško mi je zamisliti kako bih s nekima od njih mogla ikako stupiti u doticaj da nije bilo pole dance fitnesa. Nerijetko je da se zbog sporta stvore čvrsta prijateljstva no to je nekako povezano sa timskim sportovima gdje polaznici zajedno teško rade i treniraju kako bi ostvarili zajedničke ciljeve te se zbog toga i dogodi prijateljstvo. Iako pole dance nije timski sport već svaka od polaznica radi sama za sebe na treningu vlada timska atmosfera u smislu da jedna drugoj dajemo potporu u izvođenju elemenata. Dajemo si savjete, pridržavamo se a ako neka od polaznica napravi element s kojim se već dugo muči sve imamo osjećaj da smo uspjele. Zbog toga se polaznice puno lakše međusobno zbliže, prolaze neki zajednički put i zajedničke uspjehe što je neka poveznica s kojom je onda lako izgraditi prijateljstvo van dvorane. Mislim kako je zapravo takva atmosfera na treningu zaslužna za stvaranje prijateljstva te se potpora među polaznicama tokom treninga forsira se od strane trenerica u svakim grupama. Pogotovo u novim grupama u kojima se polaznice još suzdržane i ne poznaju se trenerica potiče na pljeskanje i bodrenje a s vremenom kako se polaznice upoznaju i opuštaju tako bodrenje i međusobno pomaganje dolazi prirodno. Pošto su neke od mojih kazivačica upoznate i sa atmosferom u drugim klubovima, na primjer moja trenerica trenira u još jednom klubu koji naglasak ima na sportsku stranu pole dance fitnesa, jedna kazivačica je trenirala u dva kluba

prije nego je došla u sadašnji klub, dok je jedna od mojih kazivačica otišla u drugi klub. Sve one tvrde kako je u svim drugim klubovima prisutna međusobna potpora između polaznica bez obzira jesu li one prijateljice van kluba ili ne. Moja trenerica Dalia uz vođenje treninga u mojem klubu pohađa i satove pole dance fitnesa u klubu u kojem se isključivo rade elementi na šipci. Ona je taj klub odabrala kako bi se za pravo educirala sa novim elementima koje onda može pokazati nama. Za taj klub kaže kako nema tolike prisnosti kao kod nas iz razloga jer se polaznice upisuju u različitim terminima, dolaze u različite dane trenirati i zapravo rade na različitim elementima. Zbog toga nema nekakvih pretjeranih druženja prije i poslije treninga jer je fokus polaznica na uvježbavanju elemenata. Međutim kaže kako bez obzira na to nema problem sa potporom unutar kluba, ukoliko trenerica nije slobodna uvijek može dobiti pomoć od ostalih polaznica bez obzira poznavale se ili ne. Druge dvije kazivačice su u drugim klubovima naišle na sličnu situaciju kao i u našem klubu. Zbog toga mislim kako je takva podupiruća atmosfera zaslužna za lakše stvaranje prijateljstva ali i samo opuštanje jer se u takvoj atmosferi stvara sigurno mjesto za polaznice.

8. Individualizacija sporta

Već sam spomenula kako se kreativnost u pole dance fitnesu iskazuje na nekoliko načina, u izmišljanju novih elemenata ili kombinacija elemenata i kroz ples te kao što sam već navela to je razlog zbog čega moje kazivačice pohađaju pole dance fitnes. U mnogim sportovima, pogotovo onim plesnim, polaznici mogu sebi prilagoditi na koji način će taj određeni sport izvoditi i vježbati. U pole dance fitnesu, a pogotovo u mom primjeru to se najviše iskazuje u načinu izvođenja elemenata i plesanju. Sve polaznice jednako uče kako izvesti element te za svaki element postoji određena tehnika pomoću koje će se taj element izvesti no svaka polaznica može na neki način taj element napraviti svojim. Odnosno kroz vježbanje svaka polaznica razvija svoj stil kroz koji izvodi elemente, spaja više elemenata ili na koji način pleše. Neke polaznice više vole rotacijske elemente dok druge više vole izvoditi elemente na šipci. Mislim kako je i to jedan od razloga zašto je mojim kazivačicama toliko odgovara pole dance. Zbog toga što u mojoj grupi sad izvodimo teže elemente i trenerica forsira njihovo izvođenje iz glavnog djela sata su ispali rotacijski elementi koje smo uvježbavali prije nego smo krenuli sa naprednim stupnjem. Općenito su zbog toga iz češće uporabe ispali lakši elementi koje neke od polaznica više preferiraju. Ples i spajanje elemenata

zbog toga ima važnu ulogu u individualizaciji sporta, odnosno na taj način polaznice pronalaze način kako će svoje najdraže elemente, koji su možda po naprednosti sa prvog stupnja, uklopiti sa elementima koje trenutno učimo. Svaka polaznica ima nešto što joj bolje odgovara i što voli više nego što to voli neka druga polaznica tako da će neki element izvoditi više ili manje nego netko drugi. Iako trenerica forsira na izvođenju određenih elemenata primijetila sam da će polaznice odraditi taj element ili ga barem pokušati izvesti no ako im on ne odgovara s vremenom će ga prestati izvoditi i više se fokusirati na elemente koji joj bolje leže. Smatram kako je ta individualizacija još jedna prednost pole dance fitnesa jer može biti veoma frustrirajuće ukoliko se izvodi neki element koji ne samo da je težak nego koji ti stilom jednostavno ne odgovara. Polaznice s vremenom pronalaze svoj stil izvođenja i spajanja elemenata te plesanja i u taj stil inkorporiraju nove elemente koje uče. Na kraju sata kada se izvode plesne točke najviše se može primijetiti što svaka polaznica preferira pa tako na primjer jednoj od mojih kazivačica odlično leže rotacijski elementi, odnosno ne samo da joj leže nego ih ona voli izvoditi a pošto se oni više ne nalaze u glavnom djelu sata plesanje je mjesto gdje ih može izvoditi koliko želi. Prilagođavanje elemenata svome stilu pridonosi i izazovu kako što smislenije i ljepše spojiti dva elementa. To može utjeci na povećanje snage jer je za izvođenje dva elemenata potrebno više snage i kondicije ali i na osjećaj da si nešto uspio pogotovo ako tu kombinaciju polaznica uvježbava dulje vrijeme. Na taj način lakše je uvježbavati teže elemente jer to otvara mnogo drugih mogućnosti za kombiniranje i plesanje. Već sam pisala kako je moja grupa promjenom trenerica doživjela i promjenu u stilu vježbanja što je nekim polaznicama to teže palo i mislim kako je upravo taj ples na kraju i mogućnost prilagodbe elemenata svojem stilu polaznice ipak na kraju zadržao na treninzima. Moja kazivačica Veljka upravo je primjer toga, ona kaže kako jako voli isticati senzualnost te da senzualnost ističe kroz čitav trening, čak i u prvom djelu sata kada se izvode vježbe zagrijavanja. Ona na taj način cijeli trening prilagođava sebi i na taj način joj to postaje mjesto opuštanja o čemu sam već puno puta pisala. Isto tako je i u razgovoru sa mojim kazivačicama iz novije grupe:

Tena: zašto mislim da ne može doći do toga, ti ćeš možda biti super u svemu ali ćeš uvijek u nečemu biti lošiji, uvijek postoji nešto gdje ti možeš učiti od ljudi koji su možda lošiji tak da smo jednostavno tak, dođe do toga da ćeš ti trebati tuđu pomoć, oni tvoju.

Brigita: gle svaka pleše na svoj način, mi sve te elemente radimo na svoj način.

Lana: da, radimo isto a totalno je različito.

Brigita: i onda gledaš druge i misliš si možda bi mogla ovak napraviti i nađeš si način koji ti paše.

Individualizacija im pomaže da se ne osjećaju loše ako ne mogu izvesti neki element, jednostavno prihvate da taj element neće moći izvesti kao netko drugi. Ovakav način razmišljanja zapravo proizlazi iz atmosfere koja vlada na treningu a o kojoj sam pisala u prijašnjem poglavlju. Polaznice uče jedna od drugih, pomažu si direktno ali i indirektno. Ukoliko nekoj od polaznica ne ide neki element može pratiti kako ga izvode druge polaznice i kao što kaže Brigita pronaći način kako ga izvesti ili uklopiti u neki svoj stil izvođenja. Mislim kako ovakav način prilagođavanja treninga zaokružuje sve ono što sam do sad kroz tekst željela prikazati. Polaznice uče kako se opustiti, nauče koristiti tijelo na drugačiji način, kroz izvježbavanje elemenata povećavaju svoju snagu i zatim kroz ples i kombiniranje naučenih elemenata stvaraju nešto svoje na što mogu biti ponosne što još samo povećava osjećaj zadovoljstva sobom i vlastitim tijelom.

9. Zaključak

Ovim radom željela sam dokazati na koji način pohađanje sporta na primjeru pole dance fitnesa ima utjecaj na ženske živote. Fokusirala sam se kako na očite prednosti pohađanja sporta, a to je fizičko poboljšanje tijela, tako i na psihička poboljšanja pohađanja pole dance fitnesa. Opisom pole dance fitnesa željela sam prikazati kako pole dance fitnes ne bi smio nužno poistovjećivati sa striptizetama pa sam tako opisala kakvi se sve oblici sporta i vježbi nalaze u pole dance fitnesu. Zbog toga pole dance fitnes nije samo plesanje i izvijanje oko šipke već je za izvođenje elemenata i akrobacija na šipci potrebna fizička snaga. Zbog toga pole dance fitnes pridonosi izgledu tijela i njegovom oblikovanu. No moj glavni fokus je bio na psihičkim prednostima, odnosno na koji način pole dance fitnes pridonosi poboljšanju samopouzdanja te na koji način se putem pohađanja pole dance fitnesa izgrađuju prijateljstva. To sam prikazala u poglavljima o plesu i koristima pole dance fitnesa. Zbog svoje opuštene atmosfere i naglasku na probuđivanje unutarnje ljepote putem senzualnih pokreta ali i savladavanja elemenata na šipci pole dance fitnes mojim kazivačicama pomogao je da se u svome tijelu osjećaju bolje. Ispalo je kako većina mojih kazivačica preferira ples i bez plesanja ne može zamisliti trening. Zbog toga je ples bitan element ovakve vrste pole dance

fitnesa jer se kroz ples moje kazivačice opuštaju. Osim toga pokazala sam kako i kroz ples moje kazivačice elemente ali i čitav trening prilagođavaju svojem stilu izvođenja i treniranja. Zbog svega toga naučile su svoje tijelo koristiti na način na koji ga inače ne koriste te se zbog toga osjećaju i bolje. Iako su na pole dance krenule iz fizičkih aktivnosti te se taj fokus kasnije pomaknuo sa toga u pole dance fitnesu ne izostaje i taj fizički aspekt mojim kazivačicama nije toliko bitan u svakodnevnom životu koliko je bitan zbog savladavanja elemenata. Opuštena atmosfera zaslužna je i za kreiranje prijateljstva koji se održavaju i van dvorane. Zbog potpore koje polaznice pružaju jedna drugoj prvo se stvara siguran prostor u kojem polaznice nemaju strah od pogrešaka, a to je i mjesto na kojem mogu iskazati svoju senzualnost koju možda ne mogu iskazati u svakodnevnom životu. No ono što bih ja željela istaknuti je to da pošto sam ovo istraživanje provela samo u svojem klubu da su i rezultati prikaz samo slučaja mojih kazivačica. Ovo govorim jer znam da se klubovi razlikuju jedan od drugoga i ne želim tvrditi da pole dance ima jednak utjecaj na žene koje pole dance pohađaju u nekom drugom klubu. U nekim klubovima uopće nema naglasaka na senzualnost što sam prikazala da u mojem klubu ima jako veliku ulogu, od prvotnog forsiranja od strane trenerice do kasnije neizostavnog djela svakog treninga tako da u drugim klubovima može vladati sasvim druga atmosfera nego u mom klubu. U takvim klubovima osjećaj zadovoljstva vjerojatno proizlazi iz nekih drugih uspjeha dok je možda za neke to samo jedan oblik tjelesne aktivnosti. No čitajući literaturu mogla sam pratiti mnogo sličnosti s mojim klubom i načinom u razmišljanja sudionica u tim istraživanjima. Pogotovo kod autorica Holland i Lousie Allen koje su imale velik broj kazivačica i sudjelovale su u nekoliko različitih klubova. Zbog toga iako druženja i naglasak na senzualnost varira među klubovima i grupama unutar klubova, rekla bih da je pole dance fitnes ipak specifična vrsta treninga u kojem se žene međusobno gledaju u svjetlu u kojem bi se inače rijetko kad gledale i da ta intimna atmosfera ipak pridonosi nekom obliku zbližavanja a pritom i opuštanja i postizanja zadivljujućih rezultata koji mogu pozitivno utjecati na sliku o sebi i svome tijelu.

Ovaj tekst kojem je svrha bilo prikazati koje su sve koristi pohađanje nekog sporta ima u fizičkom, psihičkom i društvenom smislu ima i teorijsku važnost za nekoliko antropoloških koncepata. Iako u početku pripreme mogla istraživanja uopće nisam razmišljala o feminističkoj teoriji prvi susret sa feminističkim idejama mi je bio prilikom iščitavanja literature. Na moje iznenađenje veći broj autora bavio se prikazom pole dance fitnesa kroz

feminističke teorije. Bilo mi je zanimljivo pratiti koliko se riječ osnaživanje pojavljivala u vezi sa pole dance-om kroz nekoliko članaka tako da sam odlučila tokom provođenja svojeg istraživanja obratiti pozornost da li se takva razmišljanja mogu primjeniti i u situacijama sa mojim kazivačicama. Iako se kroz tekst nisam toliko direktno okretala toj ideji smatram kako je ovo istraživanje puno primjera u kojima se može potvrditi postfeminističko razmišljanje o postizanju osnaživanja kroz aktivnosti u koje se žene uključuju radi sebe i sebi određenih razloga. U mojem primjeru to se očituje u razlogu zbog kojeg moje polaznice dolaze na trening - zabava, opuštanje i prakticiranje senzualnosti u sigurnoj okolini bez osuđivanja. Osnaživanje se očituje povećanjem snage, savladavanjem novih umijeća i otkrivanje "skrivenih" ženstvenosti te se direktno kosi sa Thebergeovom tvrdnjom da fitness pokret u osamdesetima ženama nije donosio osnaživanje i poboljšanje fizičke snage već im je samo povećavao potencijal fizičke atraktivnosti (Markula:2003:54). Dakle posfeministkinje smatraju kako žene sport i slobodno vrijeme koriste za sebe i zbog sebe, a konkretno na primjeru pole dance fitnessa koriste senzualnost, odnosno svoju seksualnost svojim izborom kako bi se osjećale bolje. Na nekoliko mjesta u tekstu sam spominjala kako opuštanje i oslobađanje kroz ples i senzualnost mojim kazivačicama donosi svijesnost o tijelu i promjenu razmišljanja o svojem tijelu te smatram kako je to primjer osnaživanja koji je direktan produkt pohađanja pole dance fitnessa i koji mojim kazivačicama i van dvorane donosi benefite.

U uvodu sam spomenula kako me je članak Priko Markule naveo na promišljanje kako moje kazivačice način izvedbe prilagođavaju sebi. Konkretno je na mene utjecala njena rasprava o tome kako Foucaultova teorija jastva može voditi feministkinje na promišljanje kako žene u sportu mogu transformirati diskurzivnu dominaciju u sportu, odnosno smatra da kako kroz tehnologije jastva pojedinac oblikuje već svakodnevne postojeće prakse i vlastitim sredstvima ili uz pomoć drugih stvara sebe (Markula:2003:99,104). Iz te rasprave izvukla sam zaključak kako se moje kazivačice ponašaju slično, odnosno da i one oblikuju već postojeće prakse i prilagođavaju ih sebi te u ovom slučaju kreirale svoj karakterističan stil izvođenja. Za moj rad je teorija o jastvu potaknula cijelo jedno poglavlje o individualizaciji sporta te smatram kako sam tom temom pokazala postmodernističku individualizaciju ali i na neki način u praksi pokazala Foucaultovo viđenje tehnologije jastva koji se u mojem primjeru očituje tako da svaka od mojih kazivačica naučene elemente, odnosno već postojeće prakse prilagode svojem stilu izvođenja što rezultira razvoju karakterističnog stila izvođenja

elemenata i plesanja kroz koji se svaka polaznica na neki način ističe od druge i razvija svoj individualni stil.

10. Literatura:

BLINDE M. Elaine, Diane E. TAUB i Lingling HAN. 1994. "Sport as a Site for Women's Group and Societal Empowerment: Perspectives From the College Athlete". *Sociology of Sport Journal* 11:51-59

DONAGHUE Ngaire, Kally WHITEHEAD i Tim KURZ. 2011. "Spinning the pole: A discursive analysis of the websites of recreational pole dancing studios". *Feminism & Psychology* 21:443-457

GOMEZ-RAMIREZ Oralia. 2007. *Swinging Around the Pole: Sexuality, Fitness, and Stripper Stigma in Erotic Dance Classes*. Vancouver: The University of British Columbia

GREEN Eileen. 1998. "Women Doing Friendship: an analysis of women's leisure as a site of identity construction, empowerment and resistance". *Leisure Studies* 17:171-185

HOLLAND Samantha. 2009. "Preparation and determination: three vignettes of gendered leisure". *Journal of Gender Studies* 18/1:35-45

HOLLAND Samantha. 2010. *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

LOUSIE ALLEN Kerry. 2011. *Poles Apart?: Women Negotiating Femininity and Feminism in the Fitness Pole Dancing Class*. Nottingham: The University of Nottingham

MARKULA Prikko. 1995. "Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies". *Sociology of Sport Journal* 12:424-453

MARKULA Prikko. 2003. "The Technologies of the Self: Sport, Feminism, and Foucault". *Sociology of Sport Journal* 20:87-107

MARKULA Prikko. 2003. "Postmodern Aerobics: Contradiction and Resistance". *Athletic Intruders: Ethnographic Research on Women, Culture, and Exercise* 53-78

MARKULA Priko. 2004. "Tuning into One's Self: Foucault's Technologies of the Self and Mindful Fitness" *Sociology of Sport Journal* 21:302-321

MURCHISON, Julian 2010. *Ethnography Essentials Designing, Conducting, and Presenting Your Research Research*. San Francisco: Jossey-Bass

ŠANTEK Goran P. 2005 "Etnografski relizam i uloga etnologa religije". U *"Etnologija bliskoga" - Poetika i politika suvremenih terenskih istraživanja*, ur. Jasna Čapo Žmegač, Valentina Gulin Zrnić, Goran Pavel Šantek. Zagreb: Jesenski i Turk, 53-71.

WAALER LOLAND Nina. 2000. The Art of Concealment in a Culture of Display: Aerobicizing Women's and Men's Experience and Use of Their Own Bodies". *Sociology of Sport Journal* 17:111-129

WHITEHEAD Kally i Tim KURZ. 2009. "Empowerment and the Pole: A Discursive Investigation of the Reinvention of Pole Dancing as a Recreational Activity". *Feminism & Psychology* 19(2):224-244

Uloga sporta u poboljšanju predodžbe o sebi na primjeru Pole dance fitnesa

Fokus ovoga rada je prikaz koristi pohađanja nekog sporta u fizičkom, psihičkom i društvenom smislu na primjeru pole dance fitnesa. Pritom se fizičke koristi odnose na oblikovanje tijela, održavanje forme i slično, psihičke na povećanje samopouzdanja i društvene na formiranje zajednice i prijateljstva unutar te zajednice. Pole dance fitnes je specifičan jer kombinira izvođenja akrobacija na šipci i ples oko šipke čime spaja tjelovježbu i opuštanje uz ples. Za moje kazivačice pole dance fitnes je donio promjene u njihovim životima tako da im je zbog povećanje snage i otkrivanja "skrivenih" senzualnosti donio povećanje u samopouzdanju a samim time i poboljšao kvalitetu života izvan dvorane. Osim

toga pole dance fitnes im je omogućio sigurno mjesto bez predrasuda u kojima grade čvrsta prijateljstva.

Ključne riječi: samopouzdanje, ples, senzualnost, opuštanje

The role of sport in improving the self-confidence by practicing Pole Dance Fitness

The focus of this paper is to show the benefits of attending a sport, in this case by practicing pole dance fitness, in physical, psychological and social sense. Physical benefits refers to the body shaping, maintaining forms, and so on, psychological benefits refers to improving self-confidence and social benefits refers to formation of community and friendship within that community. Pole dance is specific in the way that it combines moves on the pole and dancing around the pole thus combining exercise and relaxation with dancing. Pole dance fitness brought changes in the life of my respondents in a way that by increasing strength and revealing "hidden" sensuality they increased their self-confidence and thus improved their quality of life outside of venue. In addition, pole dance fitness has provided them with a safe place without prejudices in which they are building strong friendships.

Key words: self-confidence, dance, sensuality, relaxation